

# 中学1年生お弁当 メニュー表

2016年 5月

明法学院

|         | 2日(月)              | 3日(火)          | 4日(水)          | 5日(木)          | 6日(金)             | 7日(土)          |
|---------|--------------------|----------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|
| 日替弁当    | <b>お休み</b>         | <b>憲法記念日</b>   | <b>みどりの日</b>   | <b>こどもの日</b>   | <b>とんかつ</b>       | 豚肉と茄子の味噌マヨ炒め   |
| 副 菜     |                    |                |                |                | 目玉焼き              | アジフライ          |
| 副 菜     |                    |                |                |                | 里芋の煮物             | 冷奴             |
| 漬 物     |                    |                |                |                | 漬物・梅干             | 漬物・梅干          |
| カロリー/塩分 |                    |                |                |                | 915kcal / 3.3g    | 927kcal / 2.4g |
|         | 9日(月)              | 10日(火)         | 11日(水)         | 12日(木)         | 13日(金)            | 14日(土)         |
| 日替弁当    | カニクリームコロッケ & エビフライ | 和風おろしハンバーグ     | 豚肉の竜田揚げ        | 鶏の唐揚げ          | 豚肉と大根の煮物<br>煮玉子添え | すき焼き風煮         |
| 副 菜     | スパゲティーサラダ          | いかリングフライ       | 鶏ささ身のマヨ和え      | コロッケ           | 海老カツ              | オムレツ           |
| 副 菜     | きのこのバターソテー         | メンマともやしのラー油和え  | コーンサラダ         | がんもの煮付         | ほうれん草の胡麻和え        | ニラともやしのおひたし    |
| 漬 物     | 漬物・梅干              | 漬物・梅干          | 漬物・梅干          | 漬物・梅干          | 漬物・梅干             | 漬物・梅干          |
| カロリー/塩分 | 939kcal / 2.7g     | 958kcal / 2.8g | 856kcal / 3.2g | 906kcal / 2.9g | 896kcal / 3.3g    | 839kcal / 2.7g |
|         | 16日(月)             | 17日(火)         | 18日(水)         | 19日(木)         | 20日(金)            | 21日(土)         |
| 日替弁当    | チキンカツおろし煮          | チンジャオロース       | 親子煮            | ホイコーロー         | 油淋鶏               | 豚キムチ炒め         |
| 副 菜     | ちくわの磯辺揚げ           | ハムカツ           | ししゃもフライ        | 揚げ餃子           | もやし炒め             | つくね串           |
| 副 菜     | キャベツと胡瓜の塩もみサラダ     | ナムル            | 揚げ出し豆腐         | 長芋の磯辺焼き        | 春雨サラダ             | うま塩キャベツ        |
| 漬 物     | 漬物・梅干              | 漬物・梅干          | 漬物・梅干          | 漬物・梅干          | 漬物・梅干             | 漬物・梅干          |
| カロリー/塩分 | 903kcal / 3.1g     | 802kcal / 2.9g | 975kcal / 2.4g | 814kcal / 2.7g | 832kcal / 3.0g    | 846kcal / 3.0g |
|         | 23日(月)             | 24日(火)         | 25日(水)         | 26日(木)         | 27日(金)            | 28日(土)         |
| 日替弁当    | カツ煮                | チキンのトマト煮       | ねぎ塩豚焼肉         | メンチカツ&串カツ      | チキン南蛮             | スタミナ焼肉         |
| 副 菜     | シュウマイ              | アスパラのベーコン巻     | 肉団子のチリソース      | 春巻             | ピーマン肉詰めフライ        | 白身魚フライ         |
| 副 菜     | マカロニサラダ            | コールスローサラダ      | ごぼうサラダ         | 筑前煮            | ニラともやし中華和え        | ブロッコリーのマヨ和え    |
| 漬 物     | 漬物・梅干              | 漬物・梅干          | 漬物・梅干          | 漬物・梅干          | 漬物・梅干             | 漬物・梅干          |
| カロリー/塩分 | 906kcal / 2.9g     | 839kcal / 2.4g | 857kcal / 3.0g | 835kcal / 3.4g | 919kcal / 3.0g    | 978kcal / 3.0g |
|         | 30日(月)             | 31日(火)         |                |                |                   |                |
| 日替弁当    | ミックスフライ            | 豚肉の生薑焼き        |                |                |                   |                |
| 副 菜     | 餃子                 | きんぴらごぼう        |                |                |                   |                |
| 副 菜     | ポテトサラダ             | ほうれん草のソテー      |                |                |                   |                |
| 漬 物     | 漬物・梅干              | 漬物・梅干          |                |                |                   |                |
| カロリー/塩分 | 899kcal / 2.0g     | 867kcal / 2.3g |                |                |                   |                |

※尚、市場休場等により、メニューの内容が多少変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

## ～栄養メモ～

### 【日本の伝統的な大豆加工食品】

#### 【豆腐・おから】

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。

#### 【油揚げ・厚揚げ】

豆腐を薄く切って油で揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」です。

#### 【納豆】

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔はわらに包んで発酵させました。

#### 【味噌・醤油】

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は、大豆と穀類(米や大麦)に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。

#### 【煎り豆・きなこ】

大豆を煎って砕いた粉を「きなこ」といい、お餅や和菓子にまぶして食べます。煎った大豆は、「煎り豆」といい、節分の豆まきにも使われます。